Jurnal Abdi Kesehatan dan Kedokteran (JAKK), Vol. 4, No. 1, Januari 2025
p-ISSN: 2962-8245| e-ISSN: 2962-7133

Original Article

Mengatasi Kecemasan pada Pasien Hemodialisis dengan terapi Guided Imagery berbasis Spiritual di Rumah Sakit

Overcoming Anxiety in Hemodialysis Patients with Spiritual-based Guided Imagery therapy in the Hospital

Trisno Yuwono [1*], Agusta Dian Ellina [1]

[1]Universitas STRADA Indonesia, Jawa Timur, Indonesia
*Email Korespondensi : trisnoyuwono835@gmail.com

ABSTRAK

Pasien dengan gagal ginjal kronik sering mengalami kecemasan menjelang terapi hemodialisis. Gejala kecemasan yang dialami dapat berupa jantung berdebar, mual, tremor, dan rasa gugup. Beberapa faktor yang memicu kecemasan ini adalah prosedur invasif, biaya terapi, dan ketidakpastian terhadap kesembuhan. Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengatasi kecemasan pada pasien hemodialisis di Rumah Sakit Bhayangkara Kediri melalui terapi Guided Imagery berbasis spiritual, yang bertujuan untuk memberikan ketenangan dan mengurangi stres yang mereka alami.

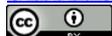
Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada tanggal 2-13 September 2024 di Unit Hemodialisis Rumah Sakit Bhayangkara Kediri. Program ini dilaksanakan dalam tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Sebanyak 14 orang pasien mengikuti kegiatan ini. Untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan setelah terapi, digunakan kuesioner Zung Self-Rating Anxiety Scale, yang merupakan alat yang umum digunakan untuk menilai gejala kecemasan.

Hasil dari pengabdian ini menunjukkan bahwa setelah pemberian terapi Guided Imagery berbasis spiritual, terjadi penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan pasien hemodialisis di Rumah Sakit Bhayangkara Kediri. Terapi ini efektif dalam mengurangi gejala kecemasan yang dirasakan pasien, seperti jantung berdebar dan ketegangan fisik lainnya yang terkait dengan kecemasan menjelang prosedur hemodialisis.

Pemberian terapi Guided Imagery berbasis spiritual terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien hemodialisis. Program ini dapat menjadi salah satu pendekatan non-farmakologis yang bermanfaat dalam mengelola kecemasan pasien di unit hemodialisis.
Kata kunci: Guided Imagery, Spiritual, Kecemasan, Hemodialisis

ABSTRACT

Patients with chronic kidney failure often experience anxiety before undergoing hemodialysis therapy, presenting symptoms such as palpitations, nausea, tremors, and nervousness. Anxiety is triggered by factors such as seeing the blood tubing, treatment costs, invasive procedures, and uncertainty about recovery. This community service initiative aims to address anxiety in hemodialysis patients at Bhayangkara Kediri Hospital through spiritual-based Guided Imagery therapy, aimed at providing calmness and reducing stress associated with the treatment.

The community service activity was conducted from September 2 to 13, 2024, at the Hemodialysis Unit of Bhayangkara Kediri Hospital. The program was carried out in three phases: preparation, implementation, and evaluation. A total of 14 patients participated in this activity. To measure the level of anxiety before and after the therapy, the Zung Self-Rating Anxiety Scale questionnaire was used, a common tool for assessing anxiety symptoms.

The results of this initiative showed a significant reduction in anxiety levels in hemodialysis patients at Bhayangkara Kediri Hospital after receiving spiritual-based Guided Imagery therapy. The therapy effectively alleviated anxiety symptoms such as palpitations and other physical tension related to anxiety before the hemodialysis procedure.

Spiritual-based Guided Imagery therapy was proven to be effective in reducing anxiety in hemodialysis patients. This program can serve as a beneficial non-pharmacological approach in managing patient anxiety in the hemodialysis unit.

Keywords: Guided Imagery, Spiritual, Anxiety, Hemodialysis

Submit: 16 Oktober 2024| Revisi: 26 Januari 2025| Online: 30 Januari 2025
Sitasi: Yuwono, T., & Dian Ellina, A. (2025). Mengatasi Kecemasan pada Pasien Hemodialisis dengan terapi Guided Imagery berbasis Spiritual di Rumah Sakit Bhayangkara Kediri: Overcoming Anxiety in Hemodialysis Patients with Spiritual-based Guided Imagery Therapy at Bhayangkara Hospital Kediri. Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran, 4(1), 38–45. https://doi.org/10.55018/jakk.v4i1.70

Pendahuluan

Orang dengan penyakit kronis rentan mengalami kecemasan, termasuk penderita gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. Mereka mengalami banyak perubahan, seperti pengaturan diet, olahraga, dan kontrol kadar gula darah, ureum, serta kreatinin, dan juga membutuhkan terapi pengganti fungsi ginjal (Nursalam et al., 2020). Sebagian besar penderita gagal ginjal kronik, baik baru maupun lama, merasa gelisah sebelum terapi hemodialisis, dengan gejala seperti jantung berdebar, mual, tremor, dan gugup. Kecemasan ini dipicu oleh melihat selang darah, biaya terapi, tindakan invasif, dan ketidakpastian kesembuhan (Toding & Masfuri, 2021).

Jumlah penderita gagal ginjal kronik di dunia mencapai 661.648 orang setiap tahun, menjadikannya sebagai ancaman serius bagi kesehatan global. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018, tercatat bahwa 9,8% penderita gagal ginjal kronik di Indonesia mengalami kecemasan (Arifah et al., 2019).

Pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis sering mengalami kecemasan akibat berbagai stressor, seperti nyeri saat penusukan, masalah finansial, kehilangan pekerjaan, penurunan dorongan seksual, depresi, dan ketakutan akan kematian. Pasien yang sering rawat inap cenderung mengalami kecemasan lebih ringan dibandingkan pasien baru, karena mereka lebih adaptif terhadap terapi seiring waktu. Perubahan respons psikologis pada pasien terlihat dari kondisi fisik dan perilaku, seperti kebingungan, merasa tidak aman, ketergantungan, dan menjadi pasif. Banyak pasien yang menjalani dialisis tidak kembali ke aktivitas atau pekerjaan seperti sebelum hemodialisis. Mereka sering menghadapi kehilangan pekerjaan, penghasilan, kebebasan, penurunan harapan hidup, dan fungsi seksual, yang memicu kemarahan dan kecemasan akibat penyakit sistemik

yang dialami (FaHiani Zees & Lapradja, 2021).

Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan perilaku tidak rasional, konflik, ketidakpatuhan, ketakutan, kesulitan menjalani aktivitas sehari-hari, dan ketakutan akan kematian. Mengatasi kecemasan bisa dilakukan melalui intervensi non-farmakologis. Berdasarkan praktik berbasis bukti, salah satu metode efektif untuk mengurangi kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik adalah *Guided Imagery* berbasis spiritual, yang membantu menciptakan koping positif dengan mengurangi kecemasan melalui sistem limbik : (Arifah et al., 2019). *Guided Imagery* terbukti secara signifikan membantu pasien dalam beradaptasi terhadap perubahan yang disebabkan oleh penyakit gagal ginjal kronik. Intervensi *Guided Imagery* berbasis spiritual diyakini mampu mengurangi kecemasan secara optimal karena dapat dilakukan secara mandiri, kapan saja dan di mana saja, serta bersifat murah dan non-toksik (Susanti et al., 2022). Hubungan antara manusia dengan Sang Pencipta merupakan elemen utama dalam spiritualitas. Pendekatan diri kepada Tuhan menjadi strategi koping yang paling sering digunakan oleh pasien untuk mengatasi kecemasan akibat gagal ginjal kronik (Beizaee et al., 2018)

Bahan dan Metode

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 2–13 September 2024 di Unit Hemodialisis Rumah Sakit Bhayangkara Kediri. Kegiatan ini terdiri atas tiga tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

1. Persiapan
   Pada tahap persiapan, dilakukan analisis masalah dengan menggunakan data primer dan sekunder di Unit Hemodialisis Rumah Sakit Bhayangkara Kediri. Setelah itu, pelaksana menentukan lokasi kegiatan, menyusun proposal pengabdian, serta mempersiapkan sarana, prasarana, media, akomodasi, dan konsumsi. Selain itu, pelaksana juga melakukan koordinasi dengan pihak Unit Hemodialisis Rumah Sakit Bhayangkara Kediri.
2. Pelaksanaan
   Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 2-13 September 2024 di Unit Hemodialisis Rumah Sakit Bhayangkara Kediri, setelah tim berkoordinasi dengan Kepala Unit. Kegiatan meliputi penyampaian materi tentang konsep kecemasan, hemodialisis, dan terapi *guided imagery* berbasis spiritual, serta praktik pelaksanaan terapi tersebut.
3. Evaluasi
   Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang tercantum dalam proposal. Sebanyak 14 pasien hemodialisis di Unit Hemodialisis Rumah Sakit Bhayangkara Kediri mengikuti terapi Guided Imagery berbasis spiritual. Pelaksanaan kegiatan berjalan sesuai rencana, dengan

pemanfaatan sarana dan prasarana yang telah dipersiapkan secara optimal. Penyuluhan dilakukan menggunakan bahasa Indonesia agar mudah dipahami oleh peserta. Setiap anggota tim menjalankan tugasnya dengan baik, dan hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta berhasil mengalami penurunan tingkat kecemasan

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat oleh mahasiswa S2 Keperawatan Universitas STRADA Indonesia dan tim mengenai penurunan kecemasan pada pasien hemodialisis melalui terapi guided imagery berbasis spiritual telah dilaksanakan. Berikut adalah rincian kegiatan yang telah dilakukan:

1. Penyuluhan terkait kecemasan, hemodialisis, dan terapi *guided imagery* berbasis spiritual dengan metode ceramah.
2. Melakukan terapi *guided imagery* berbasis spiritual selama 2 minggu dengan langkah-langkah sebagai berikut:

Pertemuan ke – 1

Pertemuan ke -1, durasi waktu 50 menit .

a. Melakukan pengkajian awal kesiapan responden dan mengukur kecemasan pre intervensi
b. Penetapan tujuan pencapaian / target yang ingin dicapai responden
c. Memberikan edukasi dan pemahaman tentang kecemasan, hemodialisis, dan terapi *guided imagery* berbasis spiritual
d. Diskusi dengan responden dan keluarga

Pertemuan 2, 3 dan 4

Pertemuan ke – 2,3 dan 4 durasi waktu @50 menit

a. Melakukan refleksi ,mengkaji ulang hasil pengkajian awal pada pertemuan sebelumnya
b. Melakukan praktik terapi terapi *guided imagery* berbasis spiritual pertemuan 2-4
c. Diskusi dengan responden dan keluarga
d. Setelah pertemuan ke 4 melakukan evaluasi kecemasan setelah pemberian tindakan
e. Dokumentasi hasil pasca tindakan.

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini didapatkan pasien yang menjalani hemodialisa di Unit Hemodialisis Rumah Sakit Bhayangkara Kediri kecemasan mengalami penurunan, setelah dilakukan terapi *guided imagery* berbasis spiritual. Adapun kuesioner yang digunakan untuk mengukur kecemasan menggunakan kuesioner Zung *Self-Rating Axiety scale*.

Tabel 1. tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan terapi *guided imagery* berbasis spiritual

Kecemasan	Pre		Post	
	Frekuensi (f)	%	Frekuensi (f)	%
Tidak Cemas	-	-	8	57,14
Ringan	-	-	5	35,72
Sedang	6	42,86	1	7,14
Berat	8	57,14	-	-
Jumlah	**14**	**100**	**14**	**100**

Sebelum diberikan terapi *guided imagery* berbasis spiritual sebagian besar responden mengalami kecemasan berat (57,14%) dan sesudah diberikan terapi *guided imagery* berbasis spiritual sebagian besar responden mengalami kecemasan berat sebagian besar responden tidak cemas (57,14%)

Pembahasan

Sesudah dilakukan pengabdian kepada masyarakat, diberikan terapi *guided imagery* berbasis spiritual sebagian besar responden mengalami kecemasan berat sebagian besar responden tidak cemas (57,14%). Hal ini juga menjadikan pasien lebih tenang dan tidak khawatir lagi terhadap penyakit yang diderita saat ini. Penerapan implementasi dengan memberikan edukasi sesuai dengan peran-peran perawat dengan menggunakan media buku saku berupa tentang konsep kecemasan, hemodialisis, dan terapi *guided imagery* berbasis spiritual, serta praktik pelaksanaan terapi tersebut.

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat diatas membuktikan bahwa ada perbubahan penurunan kecemasan yang menjalani hemodialisis sebelum dan sesudah diberikan terapi *guided imagery* berbasis spiritual. Hal diatas didukung oleh penelitian (Arifah et al., 2019) menyatakan ada pengaruh Spiritual *Guided Imagery* untuk mengurangi kecemasan pasien hemodialisis. Didukung Pula penelitian (Hasanah & Inayati, 2021) yang menyatakan pasien yang mengalami gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis menunjukkan adanya peneurunan tingkat kecemasan secara signifikan setelah dilakukan relaksasi *guided imagery*.

Spiritualitas merupakan salah satu cara efektif untuk mengurangi stres, berperan sebagai faktor psikologis positif yang membantu menurunkan stres dan kecemasan melalui kerja sistem limbik, sehingga mendorong terciptanya mekanisme koping yang positif (Mahyuvi, 2021). Spiritualitas secara signifikan dapat membantu pasien beradaptasi terhadap perubahan yang disebabkan oleh penyakit gagal ginjal kronik. Intervensi berbasis spiritual diyakini mampu menurunkan stres secara optimal karena dapat dilakukan secara mandiri, kapan saja dan di mana saja, serta bersifat murah dan non-toksik (Yusuf et al., 2020).

Hubungan antara manusia dengan Sang Pencipta merupakan elemen utama dalam spiritualitas. Pendekatan diri kepada Tuhan menjadi strategi koping yang paling sering digunakan oleh pasien hemodialisis untuk mengatasi kecemasan.

Dalam pengabdian kepada masyarakat ini, perawat menggunakan terapi *guided imagery* berbasis spiritual sebagai stimulus untuk menurunkan kecemasan. Teknik ini mudah dilakukan, di mana pasien membayangkan diri sebagai subjek utama, menerima afirmasi positif, dan merasa rileks sambil mengucapkan kalimat motivasi, syukur, serta kepasrahan kepada Tuhan. Metode ini membantu fokus pada strategi kognitif dan mengaktifkan kekuatan pikiran untuk meredakan kecemasan atau stres emosional dalam 15-20 menit. Teknik ini dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan petugas kesehatan atau keluarga. Relaksasi spiritual ini menghambat aktivitas saraf simpatis, menurunkan konsumsi oksigen, dan membuat tubuh lebih rileks serta tenang (Toding & Masfuri, 2021).

Terapi *guided imagery* berbasis spiritual merangsang area prefrontal cortex, yang berfungsi sebagai pusat regulasi emosi dan pengambilan keputusan, untuk mengelola reaksi emosional dengan menghasilkan perasaan penerimaan tanpa penghakiman. Area hippocampus dan amigdala, selain berperan dalam regulasi emosi, juga mengendalikan keterbukaan, pemadaman, dan penguatan, memungkinkan individu untuk melepaskan diri secara sadar dan menahan reaktivitas internal. Hal ini meningkatkan penerimaan diri, mengurangi stres, dan berkontribusi pada kesehatan fisik, psikologis, sosial, serta spiritual. Sebagai makhluk holistik, manusia merespons gangguan kesehatan dengan mekanisme koping yang memungkinkan adaptasi terhadap perubahan lingkungan melalui respons koping positif maupun negatif (Ningsih et al., 2018).

Menurut peneliti, selama proses terapi *guided imagery* berbasis spiritual pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis akan merasa tenang, meningkatkan tingkat dan kasih sayang untuk diri sendiri, ada keterikatan spiritualitas, peningkatan kesadaran akan kesehatan dan perawatan diri serta pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sehingga tingkat stres pasien menurun bahkan menjadi tidak cemas atau normal

Kesimpulan

Pemberian terapi guided imagery berbasis spiritual menurunkan kecemasan pada pasien hemodialisis

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada Program Magister Keperawatan Universitas STRADA Indonesia atas fasilitas yang diberikan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, Rumah Sakit Bhayangkara Kediri atas izin lokasi kegiatan, tim Pengabmas yang mendukung terlaksananya

kegiatan, serta seluruh peserta yang berpartisipasi

Konflik Kepentingan

Tidak ada

Konstribusi Penulis

Penulis bersama memulai Pengabdian kepada masyarakat memberikan Pendidikan Kesehatan berbasis Health Coaching dalam rangka Meningkatkan Kepatuhan Minum Obat pada Pasien Tuberculosis Paru.

Referensi

Arifah, N. N., Yusuf, A., & Kartini, Y. (2019). The Influence of Spiritual Guided Imaginary on Anxiety to Hemodialysis Patients in The Syarifah Ambami Ratu Ebu Bangkalan Regional General Hospital. *Surabaya International Health Conference*.

Beizaee, Y., Rejeh, N., Heravi-Karimooi, M., Tadrisi, S. D., Griffiths, P., & Vaismoradi, M. (2018). The effect of guided imagery on anxiety, depression and vital signs in patients on hemodialysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *33*, 184–190. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.10.008

Fahriani Zees, R., & Lapradja, L. (2021). The Effectiveness Of Guide Imagery Therapy Towards Hemodialysis Patients 'Anxiety. *Jambura Health and Sport Journal*, *3*(1).

Hasanah, U., & Inayati, A. (2021). Relaksasi Benson Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Ilmiah Permas : Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, *11*, 207–212.

Mahyuvi, T. (2021). *Buku Panduan: Intervensi Spiritual Breathing Relaxation dalam menurunkan Skala Kecemasan Penderita Gagal Ginjal Kronik yang mejalani tindakan Hemodialisa* (Edisi 1). Lembaga Mutiara Hidup Indonesia.

Ningsih, E. D., Mukarromah, I., & Yani, A. L. (2018). The Effect Of Spiritual Relaxation Therapy Of Stress Degree Patients With Chronic Renal Failure Who Helped Hemodialysis. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, *3*(2), 71–78.

Shaddri, I., Dharmayana, W., & Sulian, I. (2018). Penggunaan Teknik Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Mengikuti Aktivitas Konseling Kelompok. *Jurnal Ilmiah BK*, *1*, 68–78. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia

Susanti, N. K. M., Ayubbana, S., & HS, S. A. S. (2022). Application Of Guided Imagery Relaxation Therapy On Blood Pressure Of

Hypertension Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, *2*.

Toding, D., & Masfuri. (2021). Efektivitas Penerapan Intervensi Berbasis Adaptasi dan Guided Imagery pada Pasien GagalGinjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, *12*.

Yusuf, A., Iswari, M. F., Sriyono, S., & Yunitasari, E. (2020). The effect of combination of spiritual deep breathing exercise therapy on pain and anxiety in postoperative nonpatological orthopedic fracture patients. *EurAsian Journal of BioSciences*, *14*(1), 1625–1631.